**Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym**



W rodzinach, w których jeden z rodziców nadużywa alkoholu, wszystko się kręci wokół tego właśnie rodzica. Dla uproszczenia nazwijmy go ojcem, choć oczywiście uzależniona może być równie dobrze mama. Pozostali członkowie rodziny zadają sobie wciąż te same pytania: Co ojciec teraz robi? Czy pije? W jakim stanie wróci do domu?O której wróci? Jaki będzie miał humor? Czy straci wszystkie pieniądze? itd. Całe życie rodziny koncentruje się na ojcu i jego piciu, podczas gdy inne osoby - w tym również dziecko - pozostają w cieniu. Sprawy i problemy dziecka wydają się nieistotne w obliczu tragedii rodzinnej. Dziecko jest zostawione samemu sobie.

Na pierwszy rzut oka dzieci te nie różnią się od pozostałych rówieśników. Często są dobrymi - ba, nawet najlepszymi uczniami, są grzeczne, nie sprawiają kłopotu. Patrząc na nie nikt nie podejrzewa, że w ich rodzinie rozgrywa się dramat. Tymczasem odbiciem domowej rzeczywistości jest to, co się dzieje w psychice dziecka. **Dziecko doświadcza ogromnej ilości napięć, lęków, dezorientacji i pozostaje z tym wszystkim osamotnione**.

Taki stan rzeczy sprzyja tworzeniu się obronnej postawy życiowej. Czym to się przejawia? Dziecko wychowywane w zdrowej rodzinie jest otwarte i ufne, rozgląda się, wędruje, eksperymentuje. Dziecko, ktore wykształciło w sobie postawę obronną, zastyga - można by rzec - w postawie czujności, gotowości na przyjęcie ataku. Napina się i zamyka w sobie. Nie podejmuje ryzyka, paraliżuje go lęk przed zmianami.

Postawa ta wynika z przeżywanych urazów. Dziecko doświadcza przecież bólu, przemocy, upokorzenia czy nawet seksualnego nadużycia. Postawa obronna wynika także z poczucia chaosu, niepokoju, wrażenia nieprzewidywalności, braku oparcia. Dziecko nigdy nie wie, co za chwilę się wydarzy, nie ma pewności, czego może się po rodzicach spodziewać.

**Każdemu człowiekowi, szczególnie zaś dziecku, potrzebna jest jakaś mapa**, która pozwoli mu się zorientowac w otoczeniu. Mapa, która podpowie, jaka droga jest dobra, a jaka zła, które postępowanie spotka się z nagrodą, a które z karą. Dziecko chciałoby mieć pewność, że jeśli je coś zaboli, to mama pocałuje. Jeśli ma coś ważnego do powiedzenia, to zostanie wysłuchane. Jeśli rodzice coś obiecają, to dotrzymają słowa. Jeśli czegoś zabronią, to naprawdę jest ku temu uzasadniony powód.

Tymczasem **w rodzinie alkoholowej dziecko doświadcza totalnego zagubienia i chaosu**. Nigdy nie wiadomo, na co może liczyć. Wszystko zalezy od chwilowego nastroju. Cokolwiek nie zrobi, w ocenie dorosłych robi to źle. Gdy czasem zapłacze, raz mama pocałuje, innym razem zbije. Nikt go nie wysłucha, bo sprawy dziecka wydają się błahe. Dziecku przecież nie wolno obarczać problemami już i tak udręczonej psychicznie mamy. Obietnice są czasem spełniane, a czasem nie i nie wiadomo, od czego to zależy. Dorośli raz się kochają, raz nienawidzą. Jeszcze wczoraj była w domu awantura, a już dziś mama i tata tulą się czule do siebie.

Dziecko powoli odrywa się od rzeczywistości, uciekając w świat fantazji i marzeń. Wydaje mu się, że na nic nie ma wpływu. Zatraca poczucie przyczyny i skutku. **By przetrwać, uczy się trzech rzeczy: nie ufać, nie mówić i nie odczuwać**. Nie ufać, bo zawiedzione nadzieje i niedotrzymane obietnice sprawiają zbyt duży ból. Nie mówić, bo w domu nie wolno mówić źle o mamie czy tacie, nie wolno mówić o tym, co boli, smuci czy złości. W domu panuje ponura zmowa milczenia, a dziecko - z konieczności - staje się jej uczestnikiem. Nie można też poskarżyć się obcym, poprosic kogoś o pomoc, bo to przecież wstyd...I w końcu - uczy się też nie odczuwać, bo tak jest bezpieczniej. Nie odczuwać bólu, smutku, złości, strachu, nienawiści. Nie odczuwać, by znieczulić samego siebie i by łatwiej było to wszystko znieść. Nie odczuwać, by nie zranić swoimi negatywnymi emocjami któregoś z rodziców i nie stracić w konsekwencji ich miłości.

To wszystko sprawia, że w umyśle dziecka jest totalny chaos myśli i uczuć oraz cała masa skrywanych, tłamszonych emocji. Olbrzymie zagubienie i napięcie wewnętrzne. Takie przeżycia nie pozostają oczywiście bez wpływu na przyszłe życie dziecka. Jeśli całe jego dzieciństwo upłynie w tym chorym, dysfunkcyjnym systemie, gdzie nikt nie zadba o jego zdrowie emocjonalne, dziecko może wyrosnąć na emocjonalnego kalekę, niezdolnego do osiągnięcia szczęścia i pełnej samorealizacji.

Ten czarny scenariusz można jednak zmienić. Jeśli Twoją rodzinę dotyka opisywany tu problem, **możesz i powinnaś - mimo niesprzyjajacych okoliczności, zadbać o to, by zapewnić dziecku lepsze warunki rozwoju**. By wyrosło na człowieka pewnego siebie, świadomego własnej wartości, otwartego, pogodnego, osiągającego sukcesy. Oto kilka najważniejszych wskazówek:

* przede wszystkim **zdobądź wiedzę na temat alkoholizmu**. Wiedza to potężny oręż w walce z tą chorobą. W społeczeństwie panuje wiele błędnych mitów na jej temat, a te prowadzą do błędnych zachowań i w konsekwencji do pogarszania sytuacji. Poczytaj książki na ten temat, znajdź w internecie informacje wpisując w wyszukiwarkę hasło "współuzależnienie" i koniecznie zacznij uczestniczyć w grupach wsparcia AL-ANON. Dzięki temu zmienisz się, a zmiana w Tobie będzie miała kolosalny i niezwykle pozytywny wpływ na Twoje dziecko.
* **rozmawiaj z dzieckiem o wszystkim**, co sie dzieje w domu. Żadnych tematów tabu. Pozwól mu pytać o wszystko, odpowiadaj szczerze i najlepiej jak potrafisz, zgodnie ze swoja wiedzą. Żadnych niejasności, enigmatycznych odpowiedzi, owijania w bawełnę, ukrywania.
* **akceptuj wszystkie uczucia dziecka**. Nawet jeśli złości się na Ciebie, okazuje współczucie wobec osoby pijącej lub wręcz powie, że kocha ojca bardziej niż Ciebie. Daj mu do zrozumienia, że cokolwiek odczuwa - jest to OK. Ważne jest jedynie to, by forma wyrażania gniewu czy złości była odpowiednia (bez obraźliwych słów i gestów). Upewnij je, że może otwarcie mówić o tym, co czuje i że nie spotka się to z odrzuceniem z Twojej strony.
* **nie zgrywaj przed dzieckiem osoby nieomylnej, nieskazitelnej, idealnej**. Jesteś zwyczajnym człowiekiem, mającym prawo do chwil słabości i do popełniania błędów. Niech dziecko widzi w Tobie człowieka, a nie kamienny posąg.
* **bądź konsekwentna i stanowcza**. Niech dziecko wie, za co otrzyma karę, a za co pochwałę czy nagrodę. Jeśli coś obiecasz - dotrzymuj słowa. Jeśli czegoś zabronisz, nie zmieniaj zdania pod wpływem impulsu. Nie staraj się pozyskać względów dziecka pobłażliwością. Niech Twoje zachowania będą logiczne i przewidywalne.
* **pracuj nad sobą**, by nie okazywać przy dziecku nadmiernych reakcji lękowych czy histerycznych. Grupa wsparcia AL-ANON będzie w tym dla Ciebie wielką pomocą. Tam się wzmocnisz, a dzięki temu staniesz się rzeczywistym oparciem dla swojego dziecka.
* nie koncentruj się na alkoholiku i jego piciu. Pomagasz mu tym samym trwać w jego nałogu. Skoncentruj się na sobie i swoim dziecku. **Stawiaj Wasze potrzeby na pierwszym miejscu. Zatroszcz się o Wasze bezpieczeństwo emocjonalne i materialne**, nawet jeśli będzie się to wiązało z podjęciem jakichś radykalnych decyzji. Alkoholikowi nie pomożesz. Możesz natomiast pomóc sobie i dziecku.
* zawsze, bez względu na okoliczności, **zapewniaj dziecko o tym, że je kochasz**. Często je przytulaj, obdarzaj autentyczną uwagą, gdy sygnalizuje, że potrzebuje się przed Tobą wygadać. Nawet jeśli sama pochodzisz z rodziny dysfunkcyjnej i nigdy nie okazywano Ci czułości, możesz się teraz tego nauczyć. Znajdź siły na życzliwy uśmiech i czuły dotyk dla dziecka. Ono tego bardzo potrzebuje.

Pamiętaj - nie pomożesz alkoholikowi, koncentrując na nim swoje życie. Istotą tej choroby jest to, że alkoholik - aby zacząć się leczyć - musi poczuć na własnej skórze wszystkie negatywne skutki swojej choroby. Musi zostać ze swą chorobą sam, by znaleźć się na samym dnie, z którego będzie miał szansę się odbić. **Żeby pomóc Wam wszystkim, musisz zająć się tylko i wyłącznie sobą i dzieckiem.**

Los Twój i Twojego dziecka leży w Twoich rękach.
Od Ciebie zależy, co z tym zrobisz.